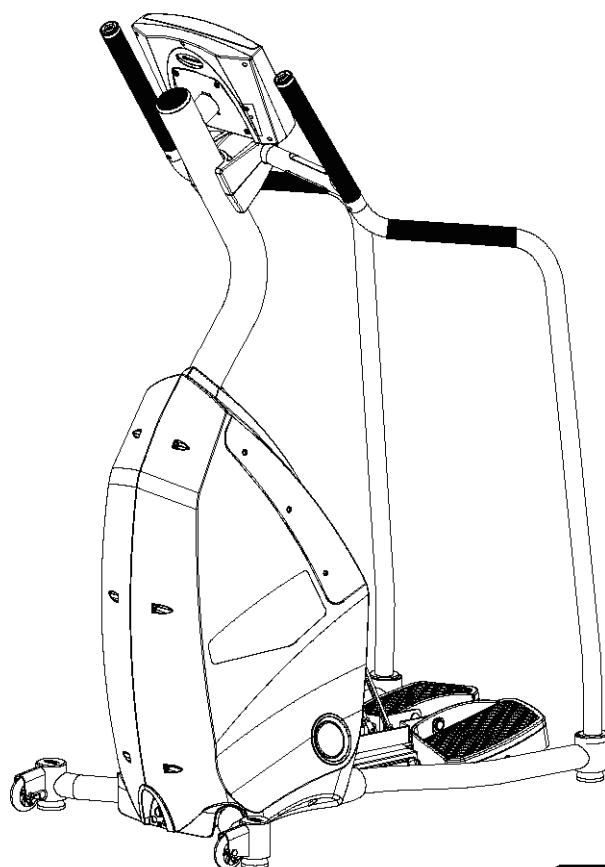
StairMaster®

SC916 ステアクライマー

取扱説明書

日本語

Nautilus® Bowflex® Schwinn®Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute® a brand of NAUTILUS Inc

001-7290-021208A

はじめに

Nautilusコマーシャルシリーズ SC916ステアクライマーをお買い上げいただきありがとうございます。弊社は、この製品がお客様のご期待を上回る価値あるツールとしてお役に立つことを願っております。

この取扱説明書を良くお読みいただき、お買い求めいただきましたSC916ステアクライマーの操作方法を把握しておいてください。操作方法をマスターしていただくことで、ご購入いただいた SC916ステアクライマーを最大限ご活用いただき、何Km先までも安全で効果的なトレーニングをお楽しみいただけます。

Nautilus, Inc.
World Headquarters(国際本社)
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, WA 98683

(800) NAUTILUS (800-628-8458)
nautilus.com

目次

製品仕様書

Model SC916

寸法:**幅**27”x **長さ**43”x **高さ**68”(68cm x 109cm x 173cm)

本体重量:150lbs (68kg)

出荷梱包重量:178lbs (81kg)

ワークアウトエリア:50”**幅** x 81”**長さ** (127cm x 205.74cm)

入力定格:DC 9V、1.0A

外部電源アダプタ定格:

USA**および カナダ**:**入力** 120V 60Hz, **出力** DC 9V、1.5A

日本:**入力**100V 50-60Hz ,**出力** DC 9V、1.5A

インターナショナル(EU**および オーストラリア/ニュージーランド**):
入力 230V (**または** 220〜240V) 50Hz, **出力** DC 9V、1.0A

最大許容体重:300lbs (136kg)

安全上の注意事項

⚠ **このアイコンは、死亡事故もしくは重傷を招く恐れのある危険を表示しています。**

この機器を使用するに先立って、必ず以下の警告に従ってください：

⚠ **取扱説明書を通読し、理解してください。この機器についてのすべての注意事項を通読し、理解してください。**

- **この機器が商業用目的に使用される場合は、エンドユーザーがこの取扱説明書を入手できない可能性があります。その場合、この機器を設置した施設が、責任を持ってユーザーに適切な使用方法を説明することはもちろん、潜在的な危険についても周知徹底しなければなりません。**
- **子供がこの機器に近づかないようご注意ください。子供が機器の近くにいる場合は注意してください。大人が危険と感じる機械の作動部分も、子供は気がつかない恐れがあるからです。**
- **運動プログラムを開始される前に医師に相談してください。胸部に痛み、胸苦しさを感じたり、息切れ、またはめまいなどがある場合は、運動を中止してください。その後、かかりつけの医師に相談してから機器を使用してください。**
- **機器に緩んだ部品がないか、あるいは摩耗の兆候がないかどうかを検査してください。ペダルには特に注意を払ってください。修理についてのお問い合わせは、セノー（株）までご連絡ください。修理に際しては、**Nautilus**社が供給する**StairMaster®**純正交換用部品のみをご使用ください。**
- **ステアクライマーは、堅い水平なフロアに設置して操作してください。**
- **エクササイズ中は、ゆったりした衣服や装身具は着用しないでください。**
- **最大許容体重は**300lb (136kg)**です。許容体重を超える場合は使用しないでください。**
- **ペダルに乗る前にはペダルを安定させ、機器のペダルから降りる場合も十分注意してください。**
- **機器の少なくとも**19**インチ（**50cm**）以内の周囲には障害物を置かないでください。機器へのアクセスと周囲の通路を確保するためと緊急時に機器から降りるスペースを確保するために、この安全距離を保つようお勧めいたします。**
- **そばに人がいる場合には、機器から少なくとも** 3**フィート**(1m)**の離れるよう注意を促してください。機器が作動している間は、機器の使用者に他の人が触れることのないようにしてください。**
- **エクササイズ中は、無理をしないでください。身体能力を超える大きな抵抗でエクササイズしないでください。**

安全警告ラベル

ご購入いただいた製品のご使用前に：ご購入いただいた製品 StairMaster® **コマーシャルシリーズ**SC916**ステアクライマーに取り付けられているすべての警告ラベルを良くお読みください。警告ラベルが破損したり、読みにくくなったり、またははがれているときは、必ず付け直してください。交換補修用のラベルが必要なときは、セノー（株）までご連絡ください。**

ラベル 1：一般的な警告のラベル。

貼付位置：左サイドカバーの下部前面に貼り付け（図1**を参照）。**

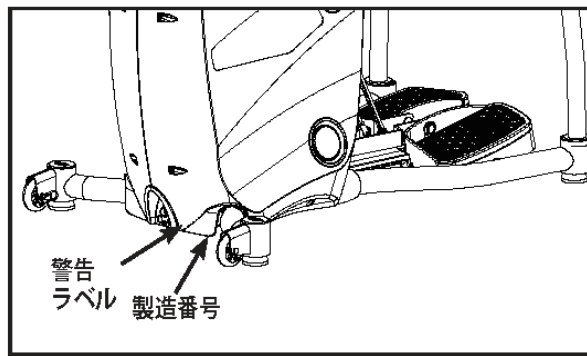



図 1

ラベル 2　エクササイズ全般に適用する警告ラベル。

貼付位置：コンソール下方の支柱に貼り付け（図2**を参照）。**

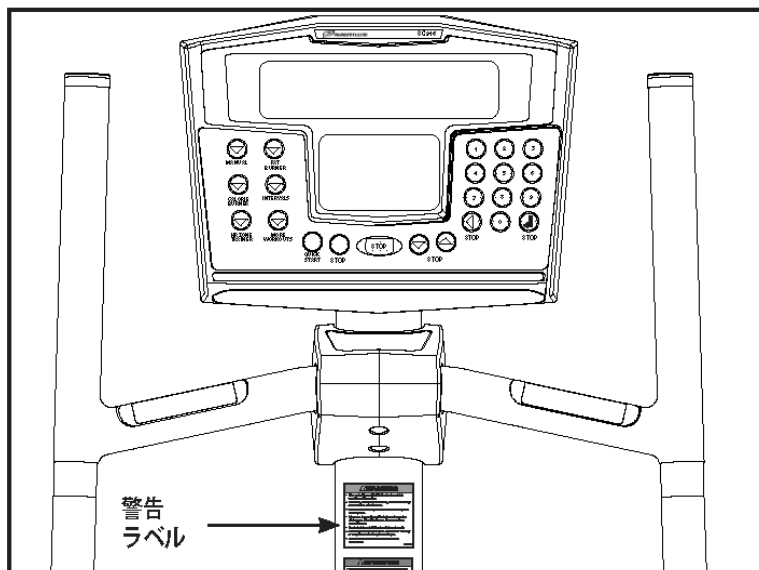



図 2

さあ始めましょう

注記： この取扱説明書全体を通して、左サイドまたは右サイドおよび前方または後方と呼ぶ場合は、使用者が機器に乗っている状態からの位置を指します。

SC916ステアクライマーでのワークアウト開始および終了のためのガイドライン

ステアクライマーでのワークアウト開始および終了について、個々のユーザーに以下の点を指導してください。

⚠ **けがを避けるため、必ず以下の注意事項に従ってください。**

1. **ディスプレイ上に"**SELECT WORKOUT**" ("プログラムを選びます") メッセージが表示されているはずです。**
2. **初めてエクササイズをする場合は、ペースをつかみ、運動に慣れるために、マニアル・エクササイズ・プログラムを選んでください。**[**マニュアル**]**を押し、次に**[**入力**]**を押してください。**
3. **コンソールが体重を入力するよう指示します。体重をポンドで入力します (あるいは、コンソールがメートル法で設定されている場合は、キログラム) 。入力エラーを訂正する場合は、**[**入力**]**を押す前に**[**クリア**]**を押してください。**
4. **コンソールにステップレートを入力するよう指示が表示されます。目標ステップレートを**24(**非常に緩やか**) **から**162 (**極度に激しい**) **までの間で入力してください。初めての場合、ユーザーは低いステップレート、例えば**24**を選択するとよいでしょう。入力エラーを訂正する場合は、**[**入力**]**を押す前に**[**クリア**]**を押してください。**
5. **コンソールに**1**分刻みで、**5**分から**99**分までのワークアウト時間を入力するよう指示が表示されます。**10**分のエクササイズの場合、**[1]、[0]、[**入力**]**と押します。時間が入力されると、コンソールのディスプレイに"**ENJOY WORKOUT**" ("楽しく運動しましょう") と表示されて、プログラムが始まります。**30**秒以内にエクササイズを開始しないと、コンソールはスタート時の画面に戻って、電源が切れます。**
6. **ワークアウトの間にペダルが地面に当たらないように、ペダリングを開始してください。エクササイズを開始すると、データ入力の際に選択したレベルで、マニアルプログラムが開始されます。**
7. **エクササイズ動作に体が慣れてきたら、**[**負荷レベル**: ▲]**および**[**負荷レベル**: ▼]**を押してステップレートを調節してください。**
8. **エクササイズしている間は、体の力を抜いてリラックスしてください。**
9. **ステアクライマーから降りる前に、機器を停止し、そのままの姿勢でペダルが床面に向かって下がるのを待ってください。サイドレールで身体を支えながら、一方の足をペダルアームがアッパーストップに接触するまでゆっくりと上げてください。その足を床に下ろしてください。もう一方の足についても同じ動作を繰り返してください。損傷の原因となりますので、ペダルをアッパーストップに強くぶつけないでください。**

ディスプレイ(表示部)および制御方法の把握

SC916コンソールは、ワークアウト・データおよび稼働状況を表示し、SC916ステアクライマーを操作するためのコンピュータ化したパネルです。機器のワークアウト・オプションの全てを最大限に活用するために、十分な時間をかけて説明を読み、SC916ステアクライマーの操作方法および、全ての入力ボタンの位置を把握してください。

表示部の定義と機能
コンピュータ表示部と機能:

TIME(時間)

選択したワークアウト・タイムは表示部の上部表示ウィンドウの上方左セクションに表示されます。ワークアウト中は、ワークアウトが終了するか中断するまで、分および秒刻みでカウントダウンが行なわれます。(0)が[マニュアル]又は[心拍ゾーンプログラム]ワークアウトに入力された場合は、タイマーはカウントアップします。

INTERVAL TIMER
(インターバル・タイマー)

インターバル・タイマーは、下部表示ウィンドウの、上方左コーナーに表示されます。インターバル・タイマーは、それぞれのインターバルの残り時間のカウントダウンを行ないます。

操作

STEP RATE (ステップレート)　[負荷レベル: ▲]ボタンを押すことでワークロード (作業負荷) 強度が上がり、[負荷レベル: ▼]ボタンを押すことでワークロード強度が下がります。

⚠ ユーザーは、年齢、体重、および体調に基づいて、エクササイズを行うための適切なターゲット・ハートレート(THR)、つまり目標心拍数を決定するため、医師に相談してください。Nautilus®は幾つかのTHR値域を提供していますが、それらは近似値にすぎず、医学的に奨励された数値と見なさないでください。

HEART RATE
(ハートレート：心拍数)　現在のハートレート (HR)が、1分間当たりの心拍数(BPM)で、下部ディスプレイのハート・アイコンの隣に表示されます。

最大ハートレートに対する百分率表示： 最大ハートレートの近似値は、以下に示す通り米国スポーツ医学会の予測方程式に基づいて計算されています：

最大ハートレート (心拍数) ＝ 215 - (年齢 x 0.75)

最大ハートレートの百分率は、HRCプログラム中にのみ表示されます。

計算例： 40才の方の場合、最大ハートレートは (215 - (40(年齢) x 0.75) = 185と予測されます。185BPM が40才のユーザーの方にとっての最大ハートレートとなります。このユーザーの方が、140BPMでエクササイズした場合、結果として76% (140/185 = 76%) が下部ディスプレイの上方左コーナーに表示されます。これは、140BPMで40才のユーザーの方がエクササイズした場合、最大ハートレートの76%でエクササイズしていることを意味します。

(詳細については、ハート・トレーニング・プログラムをご参照ください。)

DISTANCE (距離)　距離に換算した運動量の累計を、マイル (または表示部がメートル法で設定されている場合は、キロメートル) で表示します。

CALORIES (消費カロリー)　ワークアウトの間、その時点で消費された総カロリー数を表示します。

注記： ユーザーのカロリーバーナーは、年齢、性別、体重、および代謝により著しく変わる可能性があるので、消費カロリーの数値は近似値でしかありません。

CALORIES/HOUR
(消費カロリー/時間)　現在の負荷抵抗レベルおよび1分間当たりのステップ数で、1時間当たりの消費カロリーを表示します。

SPEED (速度)　ステップレートを、1分間当たりのステップ数 (SPM) で表示します。

操作

WATTS（ワット）

ワークアウトの間、その時点のSPMと強度レベルでの出力を、ワット（746 ワット= 1馬力)で表示します。

METs（メッツ）

MET（安静代謝率の倍数で示される代謝率）は、エクササイズの相対的なエネルギー消費量を表します。静かに座っているとき、身体のエネルギー消費率は1MET、つまり1分間に体重1キログラム当たり約3.5ミリリットルの割合で酸素を消費します。エクササイズ中は、身体が機能するために、より多くの酸素を必要とします。例えば、10METs (メッツ）でのエクササイズは、安静時の10倍の、すなわち1分間に体重1キログラム当たり約 35ミリリットルの酸素消費を必要とします。ワークアウトの間、表示部に現在のMETレベルが表示されます。ワークアウトの集計データには、平均METレベルが表示されます。ワークアウトの間、METs(メッツ）の経過を追うことで、どれくらい激しいエクササイズをしているか知ることができます。すなわちMETレベルが高ければ高いほど、より激しくエクササイズをしたことになります。

WORKOUT PROFILE (ワークアウト・プロファイル）

ディスプレイのドットマトリックスには、選択したエクササイズ・プログラムのコースの特徴が表示されます。コラム（グラフの柱）が高ければ高いほど、そのインターバルでのステップレートおよび/またはMETs(メッツ）が高いことを示します。点滅するコラムは、現在のインターバルのコラムを表しています。

キーの機能

表示選択 固定/スクロール 統計データキー

ディスプレイの[表示選択 固定/スクロール]キーは、エクササイズ・プログラム実行中に、ディスプレイのウィンドウのテキストラインに示される、ワークアウト統計データを継続的に確認するために使われます。ワークアウトが開始されると、表示はスクロール・モードになり、様々なエクササイズ統計データが順番にスクロール表示されます。[表示選択]キーを1度押すと、スキャン機能は停止して、表示部ウィンドウに現在の統計データが表示されます。[表示選択]キーをもう1度押すと、スキャン機能が回復して、再び異なる統計データをスクロール表示し始めます。

ディスプレイがスクロール・モードにあるときは、コンソールは以下の統計データを順番に繰り返しサイクル表示します：キロ、カロリー/時、ステップ/分、上昇階数、ワット、メッツ。

ワークアウトの完了時に、ワークアウト・プログラムの実行中の累積データを基に、平均統計値が計算されます。

操作

QUICK START KEY

クイックスタート・キー

クイックスタート・キーを押すと、ユーザー情報を何も入力しなくても、直ちにワークアウト・セッションが開始されます。

LEVEL (STEP RATE)

負荷レベル

エクササイズ・ステップレートは、ワークアウト中いつでも変更することができます。[負荷レベル: ▲] キーを押すとステップレートを増やすことができ、[負荷レベル: ▼]キーを押すことでステップレートを減らすことができます。最初に負荷レベルキーを1回押すと、テキストラインに目標ステップレートが表示されます。さらにキーを押すことで、ステップレートを増やしたり、減らしたりすることができます。

STOP KEY

ストップ・キー

ストップ・キーを押すと、いつでもワークアウト・プログラムを2分間まで中断することができます。再びストップ・キーを押すと、ワークアウト統計データが表示され、次にコンソールは、"SELECT WORKOUT" (“プログラムを選びます“) の指示に戻ります。

NUMERIC KEYPAD

テンキーパッド (0-9)

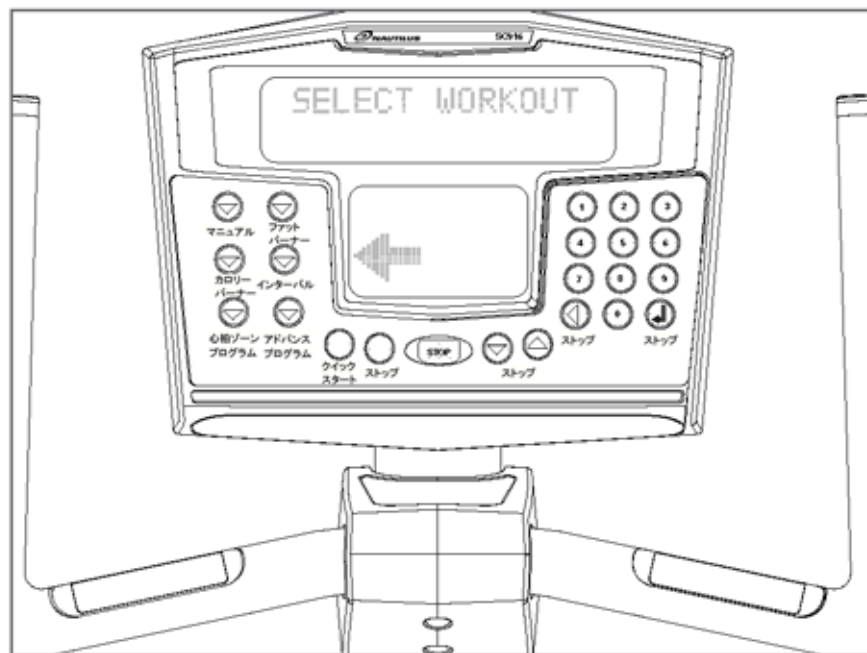
テンキーパッドがコンソールの右側に配置されています。プログラム設定の際に、テンキーパッドを使って時間、年齢、強度レベル、体重およびハートレートなどの必要な情報をすばやく入力することができます。

入力: [入力]キーは、ワークアウトの選択を確認し、ワークアウト統計データを計算するために、コンソールで使用された情報を保存します。

クリア: データ入力中に、[クリア]キーを押すと、コンソールのメモリーから情報が消去され、すでに入力を確定した指示データに戻ります。

操作

プログラム

ステアマスター商品シリーズSC916ステアクライマーは、あらゆるフィットネスレベルで使用できる、極めて柔軟性にとんだ多種多用なプログラム・オプションを装備しています。

SELECT WORKOUT

ワークアウト・プログラム・キーパッド

ワークアウト・プログラム・キーパッドは、表示部の左に配置されています。キーパッドには、6つのワークアウト・プログラム・ボタンがあり、複数の高度なプログラム・オプションを備えた、[アドバンスプログラム]キーも含んでいます。

コンソールの表示が"SELECT WORKOUT" ("プログラムを選びます") モードのときに、どれかひとつのエクササイズ・プログラム・ボタンを押して希望するワークアウトをプレビュー表示してみてください。希望するワークアウトを選択したら、後は指定プログラムに必要なユーザーデータを入力するプロンプトに従うだけでＯＫです。

データを入力するときに、ユーザーは最初のデータをタイプすることなく、表示プロンプトで[入力]を押して標準規定値を選択することができます。この機能で、以下の規定値をコンソールに設定することができます。

操作

ステップレート： 41

CHRパーセント： 70

体重： 175lbs. (80kg)

強度レベル： 3

年齢：（ハートレート（HR）**ゾーン・トレーナー・プログラムに限る）** 40**才**

ワークアウト・タイム：プログラムされたワークアウトとクイックスタートでの初期設定時間は、20**分です。**[**マニュアル**]**および**[**心拍ゾーンプログラム**]**には、特定の初期設定時間がありません。このプログラムでは、コンソールタイマーは**99**分の最長時間まで時間を計測します。**

プログラムを選択した後はコンソールの指示に従ってください。

体重を入力してください：体重をポンドで入力します（あるいは、コンソールがメートル法で設定されている場合は、キログラム）。

ステップレートを入力してください：希望するステップレートを入力してください。
ステアクライマーのステップレートの範囲は24〜162**です。**

5〜99の範囲で時間を入力してください：1**分刻みで**5〜99**分までの範囲で、ワークアウトの継続時間を選択してください。**

操作

クイックスタート･プログラム

ユーザー情報を入力しなくても、直ちにエクササイズを開始できます。このプログラムでは、ワークアウト･セッションの間に消費されるカロリーの計算方法が、標準初期設定になっています。

クイックスタート･プログラムの使い方

1. [クイックスタート]ボタンを押します。“ENJOY WORKOUT” (”楽しく運動しましょう”) のメッセージが表示され、エクササイズの統計データを累算しながらワークアウトが始まります。

2. ワークアウトの実行中：

   ステッププレートを増やすには、[負荷レベル: ▲]ボタンを、ステッププレートを減らすには[負荷レベル: ▼]ボタンを押せば、ワークアウト中いつでもステッププレートを変更することができます。ステッププレートの変更は、現在点滅中のコラムに表示されます。レベルボタンを使って次の変更を行うまでは、新しいステッププレートで後続のワークアウトが続行されます。

3. ワークアウトを中断するには、[ストップ]を押してください。ワークアウトを終了させるには、[ストップ]をもう1度押してください。ワークアウト統計データが表示され、次にコンソールは、"SELECT WORKOUT" (“プログラムを選びます“)のメッセージに戻ります。

消費カロリー：体重およびステッププレートは、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ･セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

マニュアルプログラム

マニアルプログラムでは、ステアクライマーのステッププレートをワークアウト中に変更できると同時に、体重に基づいた正確なエクササイズ統計値を算出することが可能です。データ入力モードの際に変更しない限り、初期設定のステッププレートは41です。表示ウィンドウのワークアウト･プロファイルは、選択したワークアウト時間の範囲内で、均等に30のインターバルに分割されています。プロファイルはMETレベルに基づいており、垂直のバー1単位が1METを表します。METレベルは、ステッププレートと時間の組み合わせに基づいています。

操作

マニアルプログラムの使い方：

1. [マニュアル]ボタンを押します。"MANUAL WORKOUT" ("マニアルワークアウト")のメッセージがテキストラインに表示され、そのワークアウト・プロファイルが下部ディスプレイに表示されます。 [入力]を押して確定してください。

2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください" (またはメートル法の場合は、"ENTER WEIGHT - KG" ("体重をキログラムで入力してください"))と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

   注記： 体重は、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

3. コンソールは、"STEP RATE" ("ステップレート")と表示します。テンキーパッドを使って希望するステップレート (24〜162) を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

4. 次に、コンソールは、"ENTER TIME 5-99" ("時間を5〜99の範囲で入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

   [0] を押した場合は、タイマーは0:00から最長時間の99:00までカウントを続けます。

5. コンソールに"ENJOY WORKOUT" ("楽しく運動しましょう")と表示され、タイマーが作動し始めます。

   ステップレートを増やすには、[負荷レベル: ▲]ボタンを、ステップレートを減らすには[負荷レベル: ▼]ボタンを押せば、ワークアウト中いつでもステップレートを変更することができます。ステップレートの変更は、現在点滅中のコラムに表示されます。レベルボタンを使って次の変更を行うまで、新しいステップレートで後続のワークアウトが続行されます。

6. ワークアウトを中断するには、[ストップ]を押してください。ワークアウトを終了させるには、[ストップ]をもう1度押してください。ワークアウト統計データが表示され、次にコンソールは、"SELECT WORKOUT" ("プログラムを選びます")のメッセージに戻ります。

操作

ファットバーナープログラム

ファットバーナープログラムは、減量プログラムを実行するユーザーのために、脂肪蓄積の分解作用を促進するよう、強度レベルに適度な変化を組込んだ30インターバルのワークアウトです。中央ディスプレイのプロファイルは相対的な強度を表示します。強度レベルを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しい強度レベルは後続のワークアウトの最後まで継続します。

ファットバーナープログラムの使い方：

1. [ファットバーナー]ボタンを押します。"FAT BURNER" ("ファットバーナー")のメッセージがテキストラインに表示され、そのワークアウト・プロファイルが下部ディスプレイに表示されます。[入力]を押して確定してください。

2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください" (またはメートル法の場合は、"ENTER WEIGHT- KG"("体重をキログラムで入力してください"))と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

   体重は、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

3. コンソールは、"ENTER LEVEL 1-20" ("レベルを1〜20の範囲で入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望する強度レベルを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

4. 次に、コンソールは"ENTER TIME 5-99" ("時間を5〜99の範囲で入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

5. コンソールに"ENJOY WORKOUT" ("楽しく運動しましょう")と表示され、タイマーが作動し始めます。

   負荷抵抗を減らすには[負荷レベル: ▼]ボタンを、負荷抵抗を増やすには[負荷レベル: ▲]ボタンを押して、ワークアウト中いつでも強度レベルを変更することができます。強度レベルを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しい強度レベルは残りのワークアウトの最後まで継続します。

6. ワークアウトを中断するには、[ストップ]を押してください。ワークアウトを終了させるには、[ストップ]をもう一度押してください。ワークアウト統計データが表示され、コンソールの表示は"SELECT WORKOUT" ("プログラムを選びます")のメッセージに戻ります。

   消費カロリー：体重および強度レベルは、エクササイズで毎分消費されるカロリー数および、現在のエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

操作

カロリーバーナープログラム

カロリーバーナープログラムは、有酸素容量を増大させたいユーザーのためにデザインされた、30のインターバル・ワークアウトです。プログラム中の強度の変化はファットバーナープログラム中の変化よりも大きく、特に心肺系に負荷がかかるようデザインされています。中央ディスプレイのプロファイルは相対的な強度を表示します。強度レベルを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しい強度レベルは残りのワークアウトの最後まで継続します。

カロリーバーナープログラムの使い方:

1. [カロリーバーナー] ボタンを押します。"CALORIE BURNER"("カロリーバーナー")のメッセージがテキストラインに表示され、プログラムのワークアウト・プロファイルが下部ディスプレイに表示されます。[入力]を押して確定してください。
2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください" (またはメートル法の場合は、"ENTER WEIGHT- KG"("体重をキログラムで入力してください"))と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

   体重は、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。
3. コンソールは、"ENTER LEVEL 1-20" ("レベルを1〜20の範囲で入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望する強度レベルを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
4. 次に、コンソールは"ENTER TIME 5-99" ("時間を5〜-99の範囲で入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
5. コンソールに”ENJOY WORKOUT” (”楽しく運動しましょう”)と表示され、タイマーが作動し始めます。

   負荷抵抗を減らすには[負荷レベル: ▼]ボタンを、負荷抵抗を増やすには[負荷レベル:▲]ボタンを押して、ワークアウト中いつでも強度レベルを変更することができます。強度レベルを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しい強度レベルは残りのワークアウトの最後まで継続します。
6. ワークアウトを中断するには、[ストップ]を押してください。ワークアウトを終了させるには、[ストップ]をもう一度押してください。ワークアウト統計データが表示され、コンソールの表示は"SELECT WORKOUT"(“プログラムを選びます“)のメッセージに戻ります。

操作

インターバル・プログラム

インターバル・プログラムは、7つのエクササイズ・インターバルに8つの休息インターバルを交互に配置したインターバル・ワークアウトです。

インターバル・サイクルは、ワーク段階と休息段階で構成されます。休息段階の強度レベルとワーク段階の強度レベルをそれぞれ独立して設定することができ、その設定はワークアウトの残りの部分のために保存することができます。

インターバル・プログラムの使い方:

1. [インターバル] ボタンを押します。"INTERVALS" ("インターバル")のメッセージがテキストラインに表示され、そのワークアウト・プロファイルが下部ディスプレイに表示されます。[入力]を押して確定してください。
2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください" (またはメートル法の場合は、"ENTER WEIGHT- KG" ("体重をキログラムで入力してください"))と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

   体重は、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。
3. コンソールは、"ENTER WORK RATE" ("ワークレートを入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望するワークレートレベルを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
4. コンソールは、"ENTER REST RATE"("休息レートを入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望する休息レートレベルを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
5. 次に、コンソールは、"ENTER TIME 5-99" ("時間を5〜99の範囲で入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
6. コンソールに"ENJOY WORKOUT" ("楽しく運動しましょう")と表示され、タイマーが作動し始めます。

   負荷抵抗を減らすには[負荷レベル: ▼]ボタンを、負荷抵抗を増やすには[負荷レベル: ▲]ボタンを押して、ワークアウト中いつでもレートレベルを変更することができます。レートレベルへの何らかの変更は、現在の休息またはワーク段階でのレベルのみを変更します。

ワーク段階のレートレベルを変更するには、ワーク段階の間に強度レベルを変更しなければなりません。休息段階のレートレベルを変更するには、休息段階の間にレートレベルを変更しなければなりません。レートレベルを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しい強度レベルは残りのワークアウトの最後まで継続します。

7. ワークアウトを中断するには、[ストップ]を押してください。ワークアウトを終了させるには、[ストップ]をもう一度押してください。ワークアウト統計データが表示され、次にコンソールは、"SELECT WORKOUT" (“プログラムを選びます“)のメッセージに戻ります。

心拍ゾーンプログラム

心拍ゾーンプログラムでは、ワークアウトの間、自動的に強度レベル（負荷抵抗）が変更され、選択したTHR （目標ハートレート）でのエクササイズを行うことができます。初期設定のTHR は、最大 HR の 70%に当たり、以下の方程式で計算されます。

最大ハートレート（心拍数） = 215 – (年齢 x 0.75)。目標 HR = 最大HR x 0.7

ワークアウトの間、いつでも異なる目標ハートレートTHR（1分間当たりの心拍数 100～180） を選ぶことができます。テンキーパッドを使って新しい THRを入力し、[入力]キーを押してください。

心拍ゾーンプログラムの使い方：

1. 最も良い結果を得るには、トランスミッター・チェストベルトを使ってください。コンソールの直下にあるハンドルバーのグリップセンサーを使うこともできます。

   トランスミッターHR方式を使う場合には、チェストベルトを着けてください。その場合、チェストベルトの圧着側の電極を濡らすことを忘れないでください。心拍ゾーンプログラムの選択を可能にするには、コンソールがHR信号を検出する必要があります。

   グリップセンサーHR方式を使う場合は、コンソール直下のハンドルバーにあるグリップを両手で握ってください。

2. [心拍ゾーンプログラム]ボタンを押します。"HR ZONE TRAINER" ("心拍ゾーンプログラム")のメッセージがテキストラインに表示され、そのワークアウト・プロファイルが下部ディスプレイに表示されます。[入力]を押して確定してください。

3. 次に、コンソールは"Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors" （"HR信号を確認します。トランスミッター・チェストベルトを装着するか、グリップを握ってください"）と表示します。コンソールが有効な信号を検出すると、次のステップへ進みます。

4. **コンソールは、**"ENTER WEIGHT - LBS" ("**体重をポンドで入力してください**" (**または、メートル法の場合は、**"ENTER WEIGHT- KG" ("**体重をキログラムで入力してください**"))**と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**

   体重は、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

5. **コンソールは、**"ENTER AGE 10 - 99" ("**年齢を** 10〜99 **の範囲で入力してください**") **と表示します。テンキーパッドを使って年齢を入力し、**[**入力**]**を押します。**40**才の初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**

6. **コンソールは、**"TARGET HR" ("**目標** HR") **と表示します。年齢に基づいて、推奨される**THR**が表示されます。テンキーパッドを使って入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**

7. **コンソールは、**"ENTER TIME 5-99" ("**時間を**5〜99**の範囲で入力してください**")**と表示します。希望する時間を入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**

8. **コンソールに"**ENJOY WORKOUT**"** (**"楽しく運動しましょう"**)**と表示され、タイマーが作動し始めます。**

以下のメッセージがワークアウトの間に表示されることがあります：

"CHECK HR BELT" ("**トランスミッター・チェストベルトを点検してください**")	**最後の30秒間、遠隔計測用HR信号が途切れたことを示しています。**
"HOLD HR SENSORS" ("**グリップを握ってください**")	**最後の30秒間、グリップセンサー信号が途切れたことを示しています。**
"HR BELT NEEDED" ("**トランスミッター・チェストベルトが必要です**")	**初期準備期間に、遠隔計測用のベルトの信号が何も検知されていなかったことを示しています。**
"HR MODE DISABLED" ("HR **モードが使用不能状態です**")	**選択された設定オプションに問題があって、HR信号が出ていません。HRのモニタができません。HRオプションを変更するには、この取扱説明書のHR重要項目をご参照ください。**

9. **ワークアウトを中断するには、**[**ストップ**]**を押してください。ワークアウトを終了させるには、**[**ストップ**]**をもう一度押してください。ワークアウト統計データが表示され、次にコンソールは、**"SELECT WORKOUT" ("**プログラムを選びます**")**のメッセージに戻ります。**

消費カロリー - 体重および強度レベルは、エクササイズで毎分消費されるカロリー数と、このエクササイズ・セッションで消費される総カロリー数を計算するために使われます。

目標ハートレート（THR）

コンソールによって選択された目標ハートレートは、年齢に基づいており、以下の方程式で計算される最大HR**の**70%**に相当します。**

最大HR = 215 – (年齢 x 0.75)
THR = 最大 HR x 0.7

必要に応じて、テンキーパッドを使って新しいTHR**を入力して変更し、**[**入力**]**を押してください。**

ワークアウトの間どの時点でも、テンキーパッドを使って、1**分間に**100〜180**の心拍数の範囲で新しい**THR**に変更してください。選択した**THR**を入力して、**[**入力**]**を押します。新しい**THR**を達成するために、強度レベルは自動的に変更されます。**

アドバンス・プログラム

以下に概説される幾つかの高度なプログラム・オプションについては[**アドバンスプログラム**]**キーを押してください。**[**負荷レベル**: ▲]**または**[**負荷レベル**: ▼]**のキーを押して、アドバンスプログラムのオプションをスクロールしてください。目的とするプログラムが表示されたら、**[**入力**]**を押してください。**

The Nautilus®フィットテスト・プログラム

Sub-maximal Exercise Testing(サブ・マキシマル・エクササイズ・テスト）を理解する

ステアマスターSC916**ステアクライマーを、サブ・マキシマル・エクササイズ・テストに使用するに先立って、すべてのサブ・マキシマル・テストが以下の想定に基づいていることに留意する必要があります。**

- **定常状態の 心拍数**（HR）**が、それぞれのエクササイズ・ワークロードに対して採取されていること。**
- HR、**酸素摂取量およびワークロードの間に、直線関係が存在していること。**
- **ある特定の年齢に属する人々の最大**HR**が、皆同じであること。**
- **行われた身体的活動における機械効率（特定のワークロードでの酸素摂取量）は、だれでも同じであること。**

サブ・マキシマル・エクササイズ・テストの間、上述の想定のいずれか、またはすべてが充たされない可能性があることに留意しなければなりません。何らかの理由で、1**つでも上記の想定が充たされない場合は、予測した**VO2 MAX（**時間単位当たりに消費される酸素の最大量）に誤りが生じます。**

操作

残念ながら、上述の4つの想定の要件をすべて充たすことは、大抵の場合極めて困難です。例えば、わずか2〜3分間のワークロードでのエクササイズは、ほとんどの被験者にとって、正確な定常状態に到達するには短かすぎます。定常状態に到達したことを確認するには、所定のワークロードでのエクササイズの開始から2分後にHRが測定されることが必要で、さらに3分後にも再びHRを測定する必要があります。次にこれらの2つのHRを比較しなければなりません。この2つのデータの間に5心拍数以上の差が認められた場合には、被験者は2つの連続したHRデータの差が5心拍数以下になるまで、1分間隔でエクササイズを続ける必要があります。

さらに、得られたサブ·マキシマルHR が115〜150BPMの範囲内であることが求められます。ほとんどの成人にとって、HRと酸素摂取量とワークロードの間の直線関係は、このHRの範囲内で実現する可能性が高いためです。HRが115以下のときは、多くの外部要因（例えば、話をしている、笑っている、不安である状態など）がHRに大きく影響する場合があります。HRが115〜150に達すると、外部要因はもはやHRに影響せず、直線関係が存在するようになります。HRが150以上に上昇した場合には、HRと酸素摂取量の関係が曲線になります。

第三の想定には、最大HRが含まれます。個々の被験者が、段階的なエクササイズ·テストの過程で、疲労困憊(こんぱい、すなわち極度の疲労)するまでエクササイズを行うときに測定できる最大のHRが、最大HRです。SC916ステアクライマーは、平均最大HRを測定するために考案された、最新の方程式を使用しています。以下に式を示します。

最大HR = 215 – (年齢 x 0.75)

しかし、同年齢の異なる被験者間で、最大HRに著しい差異が生じる可能性があるのです。標準偏差を±12BPMとする見解がありますが、これは全人口の3分の2の心拍数が、予測方程式によって得られる平均値に、平均で12を足したまたは引いた数値になることを意味しています。従って、もしある被験者の年齢に基づく予測最大HRが、その人の実際の最大HRよりも高い場合は、彼または彼女の予測VO2 MAXは、実際の値を過大評価していることになります。

最後の想定は、機械効率についての問題に関するものです。特定のワークレートにおける酸素摂取量は、異なる被験者間で約15%の差異が生じる可能性があります。従って、ある一定のエクササイズ·ワークロードを実行する際に必要となる酸素量は、人によって異なります。与えられた仕事量をこなすのに、他の人と比較してはるかに効率のよい人もいます。結論としていえるのは、一定のワークロードに伴う平均酸素消費量は、人によって著しく異なる場合があるということです。それゆえに、サブ·マキシマル·エクササイズテストによって予測されるVO2 MAXは、機械効率のよい被験者にとっては過大評価に、また機械効率の悪い被験者にとっては過小評価になる傾向があります。

操作

念頭においていただきたいのは、マキシマル・エクササイズ・テストほど正確ではないにしても、サブ・マキシマル・エクササイズ・テストにも一定の利点があるということです。例えば、個人の健康状態をかなりの程度正確に反映した結果を、マキシマル・テストに必要なコスト、リスク、（被験者側の）努力および時間を費やさずに得ることができます。特定の被験者がサブ・マキシマル・エクササイズ・テストを繰り返し行ない、その人の同じワークロードに対するHRレスポンスが時間の経過とともに減少していることが判明した場合、VO2 MAX予測の精度に関係なく、その被験者の心肺の健康が改善されたと合理的に結論づけて間違いありません。

Pretest Screening （テスト前予備審査）

エクササイズ・テスト（マキシマルまたは、サブ・マキシマル）に先立って、参加者は簡単な健康状態に関する医学的アンケートに回答し、安静時の血圧およびHRを測定し、インフォームド・コンセント・フォームに署名して提出しなければなりません。Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)(運動実施に関する適性調査アンケート)は、サブ・マキシマル・エクササイズ・テストに先立って個々の被験者を事前審査する、信頼性の高い医学的アンケートの代表例です。カナダにおいて、健康問題とフィットネスの専門家は、被験者がエクササイズ・テストを受けるべきか否かの決定に際して、広く（かつ成功裏に）このPAR-Qを活用しています。以下のPAR-Qから抜粋された7つの質問のいずれかに「はい」の回答がある場合、資格ある医療専門家の許可が与えられるまで、エクササイズ・テストへの参加には不適格となります。

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)(運動実施に関する適性調査アンケート)

1. これまでに主治医から、心臓に疾患があり、医療専門家の管理下における身体活動のみを推奨すると言われたことがありますか？
2. 運動によって引き起こされたと思われる胸の痛みを感じたことがありますか？
3. 過去1ヶ月に胸痛を患ったことがありますか？
4. 目まいの後、意識を失うか、倒れる傾向がありますか？
5. 提案された運動を行うことで、悪化する恐れのある骨または関節の問題がありますか？
6. 今までに、主治医に血圧または心疾患の薬物治療を薦められたことがありますか？

   ご自身の経験または医師の助言に基づいて、医療専門家の管理下にない状況でエクササイズすることを避けるべき、他の身体的な理由を意識しておられますか？

Nautilus®Sub-maximal Fit Test (サブ・マキシマル・フィットテスト)

The Nautilus®フィットテストは、サブ・マキシマル・エクササイズに対するHRレスポンスに基づいて、最大有酸素容量を予測するプログラムです。

The Nautilus®分岐プロトコルは、3分間単位の一連のステージで構成される、強度を上げながらの連続的なエクササイズです。最初のステージは、約4METs(メッツ)での準備運動です。残りのステージの強度は、準備運動に対するHRレスポンスに基づいて決定されます。このテストは、被験者の定常状態HRを少なくとも115BPMにまで上昇させるよう設計されています。VO2 MAXを予測するには、2回の連続したHR測定で、115BPM以上を得る必要があることにご留意ください。通常、テストは6〜15分続きます。あるステージから次のステージで、HRが連続して上昇しなくなった時点で、テストは終了します。

Nautilus®プロトコルでは、各ワークレートは3分間実行され、各ステージの2分目および3分目の最後の4秒間のHRが記録されます。HRが5BPM以内の場合、そこで最後の1分間のHRがその時点のワークレートに対してプロット(グラフ上の点として記録)され、プログラムは次の3分間のステージに進みます。115BPM 以上の2つの定常状態HRが2つの連続したステージで得られるまで、プログラムは2から4ステージ継続します。プロットされたポイントから引かれたグラフの線は、その年齢で予測される最大のHRまで延長されます。その後、対応する最大ワークレートおよびVO2 MAXを計算することができます。

各ステージの3分間が終了するときに、2分目と3分目の終わりのHRの差が5BPM以内でない場合は、さらに1分間そのワークレートが継続します。4分目の終わりに、その時点のHRと3分目の終わりのHRが比較されます。そのHRの差が5BPM以内であれば、4分目のHRがそのワークレートに対してプロットされます。3分目および4分目の終わりのHRの差が5BPM以内でなかった場合は、ワークレートはさらに1分間継続します。4分目および5分目の終わりの HRの差が5BPM以内の場合は、5分目の終わりのHRがそのワークレートに対してプロットされます。4分目および5分目の終わりのHRの差が5BPM以内でなかった場合、テストは失敗です。

2つの連続したHR測定で115BPMを超える数値が得られた場合、テストは成功裏に終わったことなり、結果が表示されます。想定される最大有酸素容量が、ml/kg/min (ミリリットル/キログラム/分) およびMETs (メッツ) で表示されます。次にその結果は、同じ年齢層と性別の他の基準となる数値と比較されます。

操作

フィットネス・テストプログラムの使い方：

1. **チェストベルトを着用してください。その場合、チェストベルトの圧着側の電極を濡らすことを忘れないでください。**
2. [**アドバンスプログラム**]**ボタンを押します。次に、**[**負荷レベル**: ▲]**または**[**負荷レベル**: ▼]**ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが**"NAUTILUS FIT TEST" ("NAUTILUS **フィットテスト**")**と表示したら、**[**入力**]**を押して選択してください。**
3. **コンソールは、**"ENTER WEIGHT - LBS"("**体重をポンドで入力してください**") (**またはメートル法の場合は、**("ENTER WEIGHT- KG") ("**体重をキログラムで入力してください**")) **と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力してください。**
4. **コンソールは、**"ENTER AGE 10 - 99" ("**年齢を**10〜99**の範囲で入力してください**") **と表示します。テンキーパッドを使って年齢を入力してください。**
5. **コンソールは、**"ENTER GENDER / 1 - MALE / 2 - FEMALE" ("**性別を**1 -**男性**/2 - **女性で入力してください**")**と表示します。テンキーパッドを使って性別コードを入力してください。**
6. **コンソールは、**"BEGIN FIT TEST" ("**フィットテストを開始してください**") **と表示します。**
7. **以下の場合は、テストは早く終了します。そして**"TEST TERMINATED / TRY AGAIN LATER" ("**テストは終了しました**/**後ほど再試行してください**") **と表示されます**:
   - **ユーザーが、テスト中いずれかの時点でエクササイズを中断した。**
   - [**ストップ**]**ボタンが押された。**
   - **各ワークレベルに対する**HR**レスポンスが、前のワークレベルと同じあるいは数値が低い。**
   - HR**がどうしても**115BPM**に達しない。**
   - **ステージの**5**分目の後も、**HR**の上昇が続く。**
8. **テストは、**115BPM**以上の定常状態**HR**が、**2**つの連続したステージで得られた場合完了します。テストは最短で**6**分間、最長でも**15**分で実施されます。**
   テストの終了時にはクールダウンは行われません。
9. **予測最大有酸素容量が、**METs(**メッツ**) **および、**VO2 MAX**で表示されます。結果は同じ年齢層と性別の標準的数値と比較され**1 (**以下を参照**)**、**"Low" ("**低**")**、**"Fair" ("**中**")**、**"Average" ("**平均**")**、**"Good" ("**高**")**、または** "High" ("**最高**") **のフィットネス等級が与えられます。**

Fitness Rating Norms（フィットネス等級基準値）（$VO_{2\ MAX}$）

	年令	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
男性						
	最高	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	高	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	平均	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	中	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	低	39.4 または以下	37.3 または以下	35.0 または以下	32.2 または以下	28.6 または以下
女性						
	最高	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	高	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	平均	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	中	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	低	32.2 または以下	30.4 または以下	28.2 または以下	25.4 または以下	23.7 または以下

[1] The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th Edition(《米》スポーツ医学会、運動負荷試験と運動処方の指針、第六版)、Lippincott Williams & Wilkins, Philidelphia, PA, 2000, p. 77.

カロリーゴール

カロリーゴール・プログラムを使って、ワークアウトの間に消費したいカロリーの数値を指定することができます。

カロリーゴール・プログラムの使い方:

1. [**アドバンスプログラム**] **ボタンを押します。次に、**[**負荷レベル**: ▲]**または**[**負荷レベル**: ▼]**ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが** "CALORIE GOAL" ("**カロリーゴール**")**と表示したら、**[**入力**]**を押して確定してください。**
2. **コンソールは、**"ENTER WEIGHT - LBS" ("**体重をポンドで入力してください**")（**またはメートル法の場合は、**("ENTER WEIGHT- KG" ("**体重をキログラムで入力してください**"))**と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**
3. **コンソールは、**"ENTER STEP RATE" ("**ステップレートを入力してください**")**と表示します。テンキーパッドを使って希望する強度レベルを入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**
4. **コンソールは、**"ENTER CALORIES" ("**カロリーを入力してください**")**と表示します。テンキーパッドを使って希望するカロリー値を入力し、**[**入力**]**を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま**[**入力**]**を押します。**
5. **コンソールに**"ENJOY WORKOUT" ("**楽しく運動しましょう**")**と表示され、タイマーが作動し始めます。**

HRインターバル・プログラム

HRインターバル・プログラムを使って、ユーザーはエクササイズの目標THR、THRでのエクササイズの時間、回復THR、およびエクササイズ全体の時間を指定することができます。

HRインターバル・プログラムの使い方:

1. [アドバンスプログラム]ボタンを押します。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが "HR INTERVALS" (“心拍インターバル”)と表示したら、[入力]を押して確定してください。
2. 次に、コンソールは、"Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors" ("HR信号を確認します。トランスミッター・チェストベルトを装着するか、グリップを握ってください") と表示します。コンソールが有効な信号を検出すると、次のステップへ進みます。
3. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください") (またはメートル法の場合は、("ENTER WEIGHT- KG" ("体重をキログラムで入力してください")) と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
4. コンソールは、"ENTER AGE 10 - 99" ("年齢を 10〜99 の範囲で入力してください") と表示します。テンキーパッドを使って年齢を入力してください。40才の初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
5. コンソールは、"WORK TARGET HR" ("ワークレートの目標HR") と表示します。年齢に基づいて、推奨されるTHRが表示されます。算出されたTHRを[入力]を押して決定するか、またはテンキーパッドを使って異なるTHRを入力し、次に[入力]を押します。
6. コンソールは、"ENTER WORK TIME" ("ワークアウトの時間を入力してください")と表示します。これは、選択したTHRの領域でエクササイズしたい時間量です。テンキーパッドを使って希望する時間を入力し、[入力]を押します。
7. 次に、コンソールは、"REST TARGET" ("休息レートの目標HR")と表示します。年齢に基づいて、推奨されるTHRが表示されます。算出されたTHRを[入力]を押して決定するか、またはテンキーパッドを使って異なるTHRを入力し、次に[入力]を押します。
8. コンソールは、"ENTER REST TIME" ("休息時間を入力してください")と表示します。これは、休息レートのTHRの領域でエクササイズしたい時間量です。テンキーパッドを使って休息レートの時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
9. コンソールは、"ENTER TIME" ("時間を入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望するワークアウト全体の時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
10. コンソールに”ENJOY WORKOUT” (”楽しく運動しましょう”)と表示され、タイマーが

作動し始めます。

Random Play Workout （ランダム・プレー・プログラム）

ランダム・プレー・プログラムは、ワークアウト時間全体を通して、強度レベルをランダムに変更するプログラムです。

1. [アドバンスプログラム]ボタンを押します。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが"RANDOM PLAY"("ランダム・プレー")と表示したら、 [入力]を押して確定してください。
2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS" ("体重をポンドで入力してください") （またはメートル法の場合は、（"ENTER WEIGHT- KG" ("体重をキログラムで入力してください")） と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
3. コンソールは、"ENTER LEVEL" ("レベルを入力")と表示します。テンキーパッドを使って希望する平均強度レベルを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
4. コンソールは、"ENTER TIME" ("時間を入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
5. コンソールに"ENJOY WORKOUT" ("楽しく運動しましょう")と表示され、タイマーが作動し始めます。

Custom Intervals Workout （カスタム・インターバル・プログラム）

カスタム・インターバル・プログラムでは、ユーザーはRest Level (休息レベル) と時間、Work Level (ワークレベル) と時間、およびインターバルの合計数を入力することで、カスタム・インターバル・プログラムを作成することができます。

カスタム・インターバル・プログラムの使い方：

1. [アドバンスプログラム]ボタンを押します。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが"CUSTOM INTERVALS"("カスタム・インターバル")と表示したら、[入力]を押して確定してください。
2. コンソールは、"ENTER WEIGHT - LBS"("体重をポンドで入力してください") （またはメートル法の場合は、（"ENTER WEIGHT- KG" ("体重をキログラムで入力してください")） と表示します。テンキーパッドを使って体重を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
3. コンソールは、"ENTER WORK RATE" ("ワークレートを入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望するワークレートを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。

4. コンソールは、"ENTER WORK TIME" ("ワークタイムを入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
5. コンソールは、"ENTER REST RATE" ("休息レートを入力してください")と表示します。テンキーパッドを使って希望する休息レートを入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
6. コンソールは、"ENTER REST TIME" ("休息時間を入力してください")と表示します。希望する時間を入力し、[入力]を押します。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
7. コンソールは、"# OF INTERVALS" ("インターバルの数")と表示します。テンキーパッドを使って希望するインターバルの数を入力し、[入力]を押します。インターバルの範囲は1〜15です。初期設定値を確定する場合には、そのまま[入力]を押します。
8. コンソールに"ENJOY WORKOUT" ("楽しく運動しましょう")と表示され、タイマーが作動し始めます。

負荷抵抗を減らすには[負荷レベル: ▲]ボタンを、負荷抵抗を増やすには[負荷レベル: ▼]ボタンを押して、ワークアウト中いつでもワーク/休息レートを変更することができます。ワーク/休息レートレベルへの何らかの変更は、現在の休息またはワーク段階でのレベルのみを変更します。
ワーク段階のステップレートを変更するには、ワーク段階の間にステップレートを変更しなければなりません。休息段階のステップレートを変更するには、休息段階の間にステップレートを変更しなければなりません。ステップレートを変更しても、残りの部分のプロファイルの表示は変わりませんが、新しいステップレートは残りのワークアウトの最後まで継続します。

CPATテスト

第1段階は、強度レベル 56ステップ/分で20秒間継続する準備運動インターバルです。最初のインターバルの終わりに、タイムカウンターはゼロにリセットされます。

第2段階では、強度レベル68ステップ/分で20秒のインターバルが9セット継続します。CPATテストには合計10のインターバル含まれ、3分20秒 (準備運動を含む) 続きます。

CPATテストプログラムの使い方:

1. [アドバンスプログラム]ボタンを押します。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使ってプログラム・オプションをスクロールしてください。コンソールが"CPAT TEST" ("CPAT テスト")と表示したら、[入力]を押して確定してください。
2. コンソールは、"BEGIN FIT TEST" ("フィットテストを開始してください") と表示します。

操作

ワークアウト中のオプション

“Enjoy Workout” (”楽しく運動しましょう”) とメッセージが表示された後、ワークアウト統計データの累算が始まります。累算されるデータには、以下に順を追って挙げるエクササイズ統計データが含まれます。

- **TIME (時間)**
- **MILES （マイル）（Km　キロ）**
- **CAL/HR （カロリー/時）**
- **STEPS/MIN （ステップ/分）**
- **FLOORS （上昇階数）**
- **WATTS （ワット）**
- **METS （メッツ）**

Target Heart Rate （目標ハートレート）

(心拍ゾーンプログラムに限る)

ディスプレイの下半分の20 x 30のコラム表示部は、選ばれたワークアウト・プログラムのエクササイズ・プロファイルを表示します。各コラムは、全体のワークアウトの互いに等しい構成部分を表していて、ワークアウトが進行するに従って、点滅するコラムが、コラム表示部を横に移動していきます。

ワークアウト中のStep Rate (SR) （ステップレート） または
Target Heart Rate (THR) (目標ハートレート) の変更

負荷抵抗を減らすには、[負荷レベル: ▲]ボタンを、負荷抵抗を増やすには[負荷レベル: ▼]ボタンを押して、ワークアウト中いつでもSR (ステップレート) を変更することができます。コンソールは、"STEP RATE" ("ステップレート")と表示します。

HRコントロール・プログラムで、THRの変更にテンキーパッドを使うことができます。ユーザーがHRコントロール・プログラムでテンキーを押すと、テキストラインに"TARGET HR" ("目標ハートレート")と表示されます。

希望する THRを入力し、[入力]を押して確定すると、新しいTHRを目指して、コンソールが次第に負荷抵抗を変更していきます。

操作

Target Heart Rate (THR) (目標　HR)

コンソールによって選択されたWORK THR (ワーク THR) は、年齢に基づいており、以下の方程式で計算される最大 HR の80% に相当します：

最大ハートレート (心拍数) = 215 – (年齢 x 0.75)
目標 HR = 最大HR x 0.8

必要に応じて、テンキーパッドで新しい THRを入力してTHRを変更し、[入力]を押してください。ワークアウトの間どの時点でも、テンキーパッドを使って (1分間当たり100〜180の心拍数の範囲で) 新しいTHRに変更してください。選択したTHRを入力して、[入力]を押します。

コンソールによって選択されたREST THR (休息 THR)は、年齢に基づいており、以下の方程式で計算される最大HRの65% に相当します：

最大ハートレート (心拍数) = 215 – (年齢 x 0.75)
目標 HR = 最大 HR x 0.65

必要に応じて、テンキーパッドで新しいTHRを入力してTHRを変更し、[入力]を押してください。

ワークアウトの中断

STOPボタンが押されると、プログラムは自動的にワークアウトからPAUSE (中断) の状態に入ります。ワークアウトは中断され、プログラムは次のメッセージを3秒ずつ交互に、2分間表示します。

“WORKOUT PAUSED” ("ワークアウトが中断されました”) 。“PRESS STOP OR START” (“停止または開始を押してください”) 。

プログラムがPAUSE(中断) 状態に入ると、インターバル・タイマーが、中断状態の残り時間を2分からカウントダウンし始めます。

PAUSE (中断) 状態を解除する方法：

- 2分間のカウントダウンが終わった時点で、現在のワークアウトは終了し、累算されたエクササイズ統計データがスクロール表示され、プログラムはオープニングメッセージに戻ります。
- ユーザーが[ストップ]を押した場合、プログラムは終了し、累算された統計データがスクロール表示され、プログラムがオープニングメッセージに戻ります。
- ユーザーが[クイックスタート] ボタンを押した場合、中断されたところからワークアウトが再開されます。

操作

ワークアウトの終了

ワークアウト・プログラムは、ワークアウト時間が完了すると終了となり、[ストップ]ボタンを押すと、PAUSE（中断）状態から終了になります。この時点で、時間、距離、カロリー、平均カロリー/時、平均ステップ/分、上昇階数、平均ワット、平均メッツなど、各ワークアウト統計データが平均値とともに計算され、スクロール表示されます。

統計データがスクロール表示された後、プログラムはオープニングメッセージに戻ります。エクササイズ統計データを再生したい場合は、[表示選択 固定/スクロール]ボタンを押すと、各エクササイズ統計データが3秒間ずつスクロール表示されます。

操作

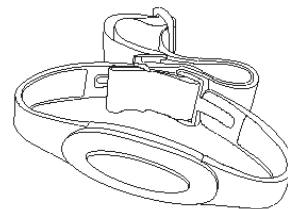
HEART RATE MONITORING (ハートレートのモニター)

HRモニタリングは、エクササイズの間HRを表示することによって、ユーザーが自分のエクササイズのレベルをモニターする助けになります。SC916ステアクライマーでは、2種類のHRモニター方式を利用できます。

- Telemetry (遠隔計測) (例えば、Polar® (ポーラーテレメトリー方式) または Polar準拠のトランスミッター・チェストベルト)。Polar準拠のHRチェストベルトは、コンソール表示部に内蔵される受信機に、心拍数信号を送信します。ディスプレイは、1分間当たりの心拍数でHRを表示し、HRコントロールモードでHR値を使用します。
- グリップセンサー (ハンドグリップ) 。ハンドグリップに装備されたセンサーがHRを検知し、ディスプレイにそれを表示します。

Telemetry Heart Rate (トランスミッター・ハートレート)

ペースメーカーを使用しているユーザーは、前もって主治医に相談せずに、遠隔計測用トランスミッタを使用してはいけません。

トランスミッターHRモニタリングシステムは、コンソールに内蔵された受信機と、胸に巻きつけて着用するトランスミッター・チェストベルト(別売) で構成されます。モニタリング機能は、チェストベルトを着用し、機器内蔵の受信機の受信範囲に入ると同時に作動します。チェストベルトの圧着側の2つの電極が、HR信号を検知して受信機に送信します。HRディスプレイの右端にある小数点マークが点滅し、コンソールが有効な信号を受信していることを示します。コンソールの中のマイクロプロセッサがHRを計算し、ディスプレイにBPM単位で表示します。

トランスミッター・チェストベルトを装着する前に、2つの電極パッチ(ベルト裏面の溝が入った長方形) を濡らしてください。無理のない範囲で、胸筋 (胸) 下部のできるだけ高い位置にトランスミッター・チェストベルトを固定してください。トランスミッター・チェストベルトはぴったりと、無理なくフィットさせ、正常な呼吸ができるように装着してください。

ベルトからの最初の信号が検出された後、ディスプレイは、正常な4回の心拍信号が4秒間継続する必要のある確認段階に入ります。その後、遠隔計測HR信号にロックオンして、ワークアウト・セッションを継続します。

HRが表示されない場合は、以下を試行してください:

- 表示部にもっと近づいてください。
- チェストベルトのゴムバンドを堅く締めてください。
- ベルトの位置を、胸の上でより高めまたは低めに調整してください。
- 電極をもう一度良く濡らしてください。
- 作動していることが確認されている機器またはHRウオッチで、チェストベルトをテストしてください。

トランスミッター・チェストベルトの維持管理

チェストベルトは定期的にマイルドソープと水で洗い、良く乾燥させてください。汗の残りと湿気が残っていると、送信機は信号を送り続ける状態になり、バッテリーが消耗します。クリーニングのために研磨剤、スチールウール、またはアルコールなどの化学薬品を使わないでください、それらを使用すると電極に回復不能な損傷を与える恐れがあります。

グリップセンサーHR（ハートレート）

ハンドルバーに組込まれたステンレススチールのセンサーと高性能ソフトウェアを使用して、ワークアウト中、いつでもHRを確認することができます。HRデータは、ワイヤレス・トランスミッター・チェストベルトと同じ形式でディスプレイに表示されます。

HR信号を検出するグリップセンサーHRシステムの機能は、幾つかの要因の影響を受けます。上半身の筋肉の動きは、センサーによるHRシグナルの検出を妨げる恐れのある電気信号（筋肉の電位変化）を発生させます。センサーに接触している間の手の動きも干渉を引き起こします。手にできた「たこ」（皮膚硬結）およびハンドローションは、絶縁層として作用します。また、特定の個人のHR信号に、センサーに検出されるだけの強さがないこともあります。その場合には、チェストベルトHRモニタリング方式を選択しなければなりません。

グリップセンサーHR入力信号は、手とハンドレール上のステンレススチール・センサーが接触している間のみ検出されます。グリップセンサーHR機能を使用するには、ハンドルを手で握り、手のひらをセンサーの上部と底部に密着させなければなりません。最初のグリップセンサーHR信号が検出されると、コンソールは、10〜15秒間正常な心拍信号が検知されるか、またはシステムが有効な信号を検出するまで続く確認段階に入ります。確認段階の間、コンソールはチェストベルトHR信号を認識しません。ディスプレイはハート型アイコンを表示します。

エクササイズの間、表示されるHRが不安定な場合は、一旦両手をハンドルから離して両手のひらを良く拭き、その後再びハンドルを握ることで問題を解決できるかもしれません。すべてのプログラムにおいて、センサーに触れた最初の時点で、自動的にHRがディスプレイのウィンドウに表示されます。

ハートレート計測方法の優先順位

グリップセンサーHRおよび、トランスミッター・チェストベルト（例えば、Polar®）HRによる信号検出が利用可能です。初期設定でのHR入力の優先順位は、“2 ホウシキ シンパク”（”どちらの入力方法も可”）です。

操作

ロック/ノンロック HR信号オプション

“2 ホウシキ シンパク” ("どちらの入力方法も可”) オプションとは、ワークアウト・セッション中、HR信号の発信源が固定されていないということです (信号が失われた場合、どちらかの入力が有効となります) 。“1 ホウシキ シンパク” ("ロック入力")オプションが選択された場合、ワークアウト中最初に検出されたHR信号の発信源にロックされます。HR信号の入力を設定する、またはすべてのHRオプションを無効にするには、以下のステップに従ってください：

1. コンソールの[負荷レベル: ▲]、[3]、[入力]を押してください。この時点で、画面は、“CUSTOMIZE”(”カスタマイズ”) と表示します。"HR INPUTS" ("HR 入力")が表示されるまで [負荷レベル: ▲]ボタンを押し、次にそのオプションを選択するため[入力]を押してください。
2. HR入力信号を処理するには6通りのオプションがあります。希望するオプションが表示されるまで、[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを押してオプションをスクロールさせてください。[入力]ボタンを押してオプションを選択してください。

オプションは以下の通りです：

1 ホウシキ シンパク： チェストベルト信号またはグリップセンサー信号の検出のどちらか一方の検出を可能にします。コンソールが有効な入力信号を検出すると、そのワークアウト・セッションが継続する間、他方のタイプの信号をロックアウトします。例えば、グリップセンサーHRを使用してスタートした場合、ワークアウトを実行中に万一信号が失われた場合でも、そのワークアウト・セッションが継続する間、グリップセンサーのHRしか使用できないよう制限されます。チェストベルトを選択した場合も同じです。

2 ホウシキ シンパク： チェストベルト信号またはグリップセンサーHR信号の両方の検出を可能にします。ワークアウト全体を通して、特定の入力信号をロックアウトしません。このオプションは、ワークアウト・セッションの間にどちらかの入力信号を検出しますが、どちらか一方を一度ずつ、また他の信号が検出されなくなるまでです。

チェストベルトのみ使用： グリップセンサーの信号を排除して、チェストベルトの信号のみを検出します。

グリップセンサーのみの使用： チェストベルトの信号を排除して、グリップセンサーの信号のみを検出します。

操作

心拍計作動停止： すべてのHR信号の検出機能を切ります。
HR信号に過度の干渉がある場合に使用されますが、必要となる機会はほとんどありません。HRゾーン・トレーナーおよびフィットネス・テストなど、HRが必要なワークアウトの間は、プログラムが使用不能にならないよう、コンソールはチェストベルトのHR信号を受信します。

グリップセンサー
プログラム OFF： これは、HRコントロール・プログラムがチェストベルトの稼動を必要としているということです。

単一のフィットネスプログラムが、あらゆる状況で適切ということはありえません。すべてのフィットネスプログラムは、プログラムをクライアント一人ひとりの目標とフィットネスレベルに合うように調整できるよう訓練された、フィットネスの専門家によって作成されるべきです。エクササイズの強度、期間、および頻度についての以下の情報は平均に基づいており、フィットネスの専門家が使用するためのガイドラインとしてのみ、この説明書に記載されています。必要に応じて、快適さと安全のためにプログラムを変更してください。

CONSOLE CODES （コンソールコード）

コンソールコードには、カスタマイズ（2または3で始まるコード）、機器の状況（4で始まるコード）、診断（6または7で始まるコード）、および設定（8で始まるコード）の4つのグループがあります。コードの各グループについては、続く部分で解説します。各グループ内のコンソールコードおよびオプションにアクセスするには、各セクションに関する以下の操作説明に従ってください。

SC916ステアクライマーのカスタマイズ

ユーザーの個人的な必要に対応するために、SC916ステアクライマーの幾つかのパラメータをカスタマイズすることができます。変更可能なパラメータには、ワークアウトの初期設定値の変更と、時間リミットなどのカスタムパラメータの設定、画面のコントラストの変更、言語の変更、単位の変更などが含まれます。

ワークアウトの初期設定値の変更：

1. [負荷レベル: ▲]、[2]、[入力] を押してください。コンソールは"DEFAULTS" ("デフォルト(初期設定)")と表示します。
2. [負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]を押して初期設定値のオプションに目を通してください。[入力]を押して、変更したいオプションを選択してください。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタン、またはテンキーパッドを使って、選択したオプションの値を変更してください。[入力]を押して、変更を確定してください。

初期設定値の変更オプションは以下の通りです。

体重の初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、施設にとって望ましい体重の初期設定値に変更してください。[入力]を押して、新しい値を決定します。

ワークアウト時間の初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、ワークアウト時間を 5〜99分の範囲内で、希望する初期設定値に変更してください。[入力]を押して、新しい値を決定します。

年齢の初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、目標HRの計算に使う年齢を、希望する初期設定値に変更してください。有効な年齢範囲は、10〜99の間です。[入力]を押して、新しい値を決定してください。

目標HR%の初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、最大HRに基づく目標HRの ％ 値を、希望する数値に変更してください。この数値は、最

大HRの %に基づいて目標HR値を算出するために使われます。有効目標HR % は、10%〜90%の間です。[入力]を押して、新しい値を決定します。

開始レベルの初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、1〜20の間で希望する初期設定レベルに変更してください。[入力]を押して新しい値を決定してください。

ステップレートの初期設定値の変更

テンキーパッドを使うか、または[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、26〜162の間で希望する初期設定レベルに変更してください。[入力]を押して新しい値を決定してください。

ご自身の使用に適するようにコンソールをカスタマイズする方法

1. [負荷レベル: ▲]、[3]、[入力] を押してください。コンソールは"CUSTOMIZE" ("カスタマイズ")と表示します。

2. [負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]を押してカスタマイズのオプションに目を通してください。[入力]を押して、変更したいオプションを選択してください。次に、[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタン、あるいはテンキーパッドを使って、選択したオプションの数値を変更してください。[入力]を押して、その選択を決定してください。

カスタマイズオプションは以下の通りです:

クールダウン

[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンまたは、テンキーパッドを使って希望するクールダウン時間を分単位で入力してください。[入力]を押して、オプションを選択してください。

統計データ選択

[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、希望する"Stat" ("統計データ") を選択してください。[入力]を2度押して、オプションを選択してください。

最大時間リミット

テンキーパッドを使って、希望する時間リミットを20〜99分の間で入力してください。[入力]を押して、新しい時間リミットを決定します。[0]を押すと、ディスプレイは"TIME LIMIT OFF" ("時間リミット・オフ") と表示します。

単位変更

[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、USA単位かメートル法単位に切り替えてください。[入力]を押して、オプションを選択してください。

HR入力

選択の詳細については、前のセクションの、HR計測方法の優先順位を参照してください。

言語

[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、選択肢に目を通してください（英語、ドイツ語、フランス語、スペイン語、イタリア語、オランダ語、日本語）。[入力]を押して、オプションを選択してください。

上部LCD画面コントラスト調整

[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、上部LCDのコントラストレベルを増やすかまたは減らしてください。[入力]を押して、オプションを選択してください。

下部LCD画面コントラスト調整

[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを使って、上部LCDのコントラストレベルを増やすかまたは減らしてください。[入力]を押して、オプションを選択してください。

オートリピート（使用できません）

3. "CUSTOMIZE"（"カスタマイズ"）を終了するには、[クリア]ボタンを押してください。

Machine Status Codes（マシン情報コード）

時間単位での実行時間、ワークアウトの数および距離、機種およびソフトウェアのバージョンなどのメンテナンス情報を見るには、以下の手順に従ってください。

1. [負荷レベル: ▲]、[4]、[入力]を押してください。コンソールは"MACHINE STATUS"("マシン情報")と表示します。

2. [負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]を押して、オプションに目を通してください。マシン情報コードを終了するには、[クリア]を押してください。

マシン情報オプションは以下の通りです：

時間単位での機器の実行時間
機器の実行時間を時間単位で表示します。コンソールは“RUN HOURS #####**”** ("**実行時間** #####")**と表示します。**

ワークアウト数
ワークアウトボタンが押された回数を表示します。コンソールは“WORKOUTS ####**”** ("**ワークアウト** ####")**と表示します。**

上昇階数
昇った合計階数を表示します。コンソールは“FLOOR #####**”** ("**上昇階数** #####")**と表示します。**

ソフトウェアバージョン
コンソールソフトウェアのバージョン番号を表示します。コンソールは“CONS 41375-###**”** ("**コンソール** 41375-###")**と表示します。**

機種
コンソールが現在搭載されている機種を表示します。コンソールは、“StairClimber**”** (**”ステアクライマー”**) **または他の機種を表示します。**

最終クリア以降の機器実行時間 (メンテナンスに使用されます)
最終クリア以降の機器実行時間。コンソールは“MAINT HOURS #####**”** ("**メンテナンス時間** #####")**と表示します。これは、最後のアフターサービスまたはメンテナンスコールから何時間経過したかを知らせます。以下の診断セクションでは、機器の実行時間はゼロにリセットされます。**

3. **“**MACHINE STATUS**”** (**”マシン情報”**) **を終了するには**, [**クリア**]**ボタンを押してください。**

診断コード

診断コードは、表示部、キーボード、シリアルポート、交流電源、およびタコメーターなどの機器の様々なコンポーネントのテストはもちろんのこと、エラー・ログ情報の点検、および最後のアフターサービスまたはメンテナンスコールからの時間のリセットにも使用されます。

操作

診断の実行および診断情報の閲覧:

1. [負荷レベル: ▲] [6], [入力] を押してください。コンソールは“DIAGNOSTICS” (" 診断 ")と表示します。

2. [負荷レベル: ▲] または[負荷レベル: ▼]を押して選択に目を通してください。[入力]を押して、見たいオプションを選択してください。

診断オプションは以下の通りです:

ディスプレイテスト
LCDディスプレイをテストするには、“DISPLAY TEST” (”ディスプレイテスト”) のメッセージが表示されたときに、[入力]を押してください。コンソール画面は、LCDのすべてのセグメントおよびメインのプログラム画面を順番に表示します。LCDのすべてのセグメントが表示されたかどうかを確認してください。

キーボードテスト
キーボードのすべてのキーをテストするには、“KEY TEST” (”キーテスト”) のメッセージが表示されたときに、[入力]を押してください。次に、キーボードのいずれかのキーを押すと、テキストラインにそのキーの名称が表示されます。このテストを終了するには、[クリア]を押してください。

シリアルポート・テスト
シリアルポートをテストするには、“SERIAL TESTS” (”シリアルポート・テスト”) のメッセージが表示されたときに[入力]を押してください。このテストでは、シリアルポートのループ・バック・テストを実行します。CSAFE RS-232セレクションを選択してください。このテストを成功裏に実行するためには、所定のコネクタポートに接続するループ・バック・テストケーブルが必要です。コンソールは、“PASS” (”成功")または “FAIL” (”失敗”)のどちらかを表示します。

交流発電機テスト
機器の交流発電機をテストするには、“ALT TEST” (”交流発電機テスト”) のメッセージが表示されたときに[入力]を押してください。このテストはコンソールを通して交流発電機の電界制御ルーチンを確認します。ご自身を機器の上にセットして、[負荷レベル: ▲]を押して、発電をスタートしてください。簡単にエクササイズした後、負荷抵抗を増やします。発電をストップするには、[負荷レベル: ▼]を押してください。

タコメーター・レスポンステスト
機器のタコメーターをテストするには、"TACH TEST" ("タコメーターテスト") のメッセージが表示されたときに[入力]を押してください。機器上でエクササイズを開始してください。コンソールは、ユーザーがエクササイズを実行している間、約2,000RPMを維持するため、タコメーターシグナルに基づいて、交流発電機抵抗を調整しなければなりません。それが不可能な場合、ACタップまたは界磁回路に異常がある恐れがあります。交流発電機、ACタップワイヤ、フィールド線、ダイオード、端子およびメインケーブルを点検してください。

I/O (入出力)テスト
"I/O TEST" ("I/Oテスト")のメッセージが表示されたら、[入力]を押してください。AUXとB+の値はそれぞれ交流発電機から供給される電流と電圧を表しています。AUXの計測単位は1000、B+の計測単位は300です。これらの数値は、交流発電機の速度に伴って増加します(交流発電機が停止しているときは、前述の二つの数値が0になることに留意してください) 。ステアクライマーがマグネット式のキーを必要としないため、「---」のラインが常時表示されます。

A Sensor B (A センサー B)
N/A (該当せず)

3. "DIAGNOSTICS" ("診断") を終了するには、[クリア]ボタンを押してください。

エラー・ログの閲覧およびサービスタイマーのリセット

1. [負荷レベル: ▲]、[7]、[入力] を押してください。コンソールは、"MAINTENANCE LOG" ("メンテナンス・ログ")と表示します。
2. [負荷レベル: ▲] または[負荷レベル: ▼]を押してオプションに目を通してください。[入力]を押して、希望するオプションを選択してください。

エラー・ログ
機器のエラー・ログを表示するには、"ERROR LOG" ("エラー・ログ")のメッセージが表示されたときに、[入力]を押してください。コンソールは、ディスプレイのウィンドウに多数のエラーメッセージを表示します。上部右ウィンドウにエラーの合計数が表示されます。最高度の優先順位でレポートされたエラーのみが表示されることに注意してください。エラーは2通りの方法で処理されます。第1の方法では、致命的でない"WARNING" ("警告")としてテキストメッセージを表示しますが、ユーザーが[クリア]ボタンを押すまで、システムは継続して作動します。第2の方法では、致命的な

“ERROR” (”エラー”) と表示され、エクササイズは停止となり、システムを空転強度状態に戻します。コンソールは、エラーテキストを表示し、電源を一旦オフにして再びオンにしない限り、プログラムを再スタートできない状態にします。16のエラーの入力が可能です。

サービスタイムのリセット
最後のアフターサービスまたはメンテナンスコールからの経過時間をリセットするには、“MAINT HOURS” (”メンテナンス時間”) のメッセージが表示されたときに、[入力]を押してください。[0] ボタンを押し、[入力]でリセットします。

QA ID
N/A (該当せず)

3. “MAINTENANCE LOG” (”メンテナンス・ログ”)を終了するには、[クリア]ボタンを押してください。

設定コード

1. [負荷レベル: ▲]、[8]、[入力]を押してください。コンソールは、“CONFIGURATION”(”設定”)と表示します。
2. [負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]を押してオプションに目を通してください。[入力]を押して、希望するオプションを選択してください。

機器の変更
機種をステアクライマーから、StepMill®、Bike rev B, Bike rev A または Elliptical に変更します。“CHANGE MACHINE” (”機器変更”)が表示されるまで画面をスクロールしてください。[入力]を押し、次に[負荷レベル: ▲]または[負荷レベル: ▼]を押して、オプションに目を通してください。[入力]を押して、希望する機種を選択してください。

データ設定をリセット
“RESET DATA SET UP” (”データ設定をリセット”)が表示されるまで画面をスクロールし、[入力]を押してください。すべてのカスタマイズされた設定が消去されます。

注記:コンソールは、再設定される必要があります。

エラー・ログをクリアする
“CLEAR ERROR LOG” (”エラー・ログをクリアする”)が表示されるまで画面をスクロールし、[入力]を押す。“DONE” (”完了”) という語が表示され、エラー・ログ内のすべての累積されたエラーがクリアされます。

コンソールをリセット
“RESET CONSOLE” (”コンソールをリセット”)が表示されるまで画面をスクロールし、[入力]を押してください。すべての初期設定値が工場出荷時初期設定にリセットされます。

注記:コンソールは、再設定される必要があります。

メンテナンス記録

メンテナンスを容易にするため、SC916ステアアクライマーのコンソールは、ワークアウトの時間と数、最後のアフターサービスからの時間などの経過を絶えず追跡します。[負荷レベル: ▲]、[4]、[入力]を押すことで、迅速にカスタムメニューのすべてにアクセスできます。次にコンソールは"MACHINE STATUS" ("機器状態")と表示します。"HR INPUTS" ("HR 入力")が表示されるまで [負荷レベル: ▲]ボタンを使い、[負荷レベル: ▲]および[負荷レベル: ▼]ボタンを押してオプションをスクロール表示してください。詳細については、前述のセクションのMachine Status Console Codes (機器状態コンソールコード) を参照してください。

メンテナンス時間タイマーのリセット

メンテナンス期間の終了ごとに、カウンターをリセットしてください。[負荷レベル: ▲]、[7]、[入力]を押してください。次に、レベルボタンを使って、オプションをスクロール表示してください。"MAINT HOURS" ("メンテナンス時間")が表示されたら、[入力]を押してください。[0]ボタンを押し、次に[入力]を押してください。[クリア]を押してオープニング画面へ戻ってください。

SC916ステアアクライマーの移動方法

機器の前に立って、ハンドルバーを握ってください。運搬用のホイールが設置面に接触するまで、機器を引き下ろしてください。

注記: 運搬用ホイールを設置面に接触させるために機器を傾けるとき、プラスチックの側板に足を掛けて押さないでください。プラスチック側板の損傷を避けるよう、その代わりにスタビライザー・バーを使ってください。

現在、機器は運搬用ホイール上で転がして運べるようになりました。

注記: 運搬用ホイールは、室内専用に設計されていますので、絶対にコンクリートまたはアスファルト路面では転がさないでください。

初期保守

ご購入いただいた機器が到着したら、柔らかい、きれいなタオルを使用して輸送中に付着したほこりを拭き取ってください。新しい機器に複雑な組立作業は必要ありません。詳細については組立説明書を参照してください。

⚠

この製品の安全性と性能は、損傷および損耗について定期的な検査が行われている場合にのみ、維持することができます。

接触型ハートレート装置、フットペダルパッドおよびローアーサイド・カバーなどの、最も損耗に影響され易いコンポーネントに特別な注意を払ってください。

破損したマシンの使用は中止し、破損したコンポーネントを直ちに交換してください。

メンテナンス

メンテナンス･スケジュール

	日常	週間	月間	3ヶ月毎	コメント
一般メンテナンス					
安全警告ラベルの確認	X				
ステップチェーンのスポットチェック	X				
交流発電機ベルト･テンション			X		テンションは30～45 inlbs
潤滑油注入					
ドライブおよびステップチェーン			または300時間毎		30Wオイル
レベリング (整準) およびペダルアーム･シャフト				または900時間毎	多目的グリース
スプリングプーリーおよびペダルシャフト				または900時間毎	多目的グリース
クリーニング					
コンソールのクリーニング	X				水で湿らした布を使って、クリーニングし、クリーニング後は、水気を拭き取ってよく乾燥する。
ローアーサイド･カバーのクリーニング	X				外部を石鹸と水または希釈した家庭用クリーナーでクリーニングする。
ペダルスプリングをクリーニングし、潤滑油を注入		X			クリーニングし、次に軽くオイルに浸した布片で拭く。

メンテナンスまたはその機能に関するお問い合わせは、資格のある Nautilus 技術者にご連絡ください。連絡先情報については、この取扱説明書の裏側にある重要連絡先番号のページをご参照ください。

メンテナンス

クリーニング

1. コンソールに、ガラスクリーナーその他の家庭用クリーナーは一切使用しないでください。水で湿らした布を使って、毎日コンソールをきれいにし、クリーニング後は、水気を拭き取ってよく乾燥してください。
2. 機器の外側は、毎日石鹸および水か、希釈したFantastic®などの非鉱物ベースの家庭用クリーナーで掃除してください。

点検

1. 日常のクリーニングの際に、フレームの錆、気泡、または塗料片などがないかを点検してください。発汗における塩分は、ペイントされていない表面を損なう恐れがあります。

部品およびアフターサービス

定期的かつ計画的なメンテナンスは、ご購入いただいた Nautilus®機器の寿命を長くします。交換部品については、Nautilus®の交換用純正部品のみをご使用ください。セノー（株）は、お客様からの交換部品のご注文をお待ちしております。

バッテリー充電の確認

1. お手持ちのマルチメーターを使って、
   プラス端子に赤色のリード線を、マイナス端子に黒色のリード線を接続してください。
2. 電圧レベルがDC 6.1V以下の場合は、バッテリーを充電してください。

バッテリー・バックアップの充電

SC916ステアクライマーは、再充電可能なバッテリー・バックアップによる電源内蔵式（コードレス）です。通常、ステアクライマーは、外部電源にプラグインすることなく稼動させることができますが、コンソールが操作中に点滅するか、あるいは機器の使用中にコンソール表示部が点灯しない場合は、バッテリー・バックアップに再充電する必要がありますので、外部電源にプラグインしてください。

外部電源接続装置は機器とともに配送され、標準の115ボルト、15アンペアのコンセントまたは220ボルト、10アンペアのコンセントに差し込み使用可能です。(すべての主要な電圧用プラグが利用可能です。) 外部電源用接続装置は機器の前面の底部に装備されています。

重要： オプションでLCDモニターを取り付ける場合は、NV915取り付け説明書を参照してください。

メンテナンス

外部電源用アダプタをコネクターにプラグインして、約24時間バッテリーに充電し、充電が終わったら再点検してください。外部電源に機器を接続中に、機器を使用してもさしつかえありません。

コンソールは、ユーザーが機器のペダルを動かし始めたときに点灯し、中断モードでは、60秒まで点灯したままの状態が継続します。コンソールはエクササイズを中止してから60秒後に電源が切れます。外部電源が接続されたときにはいつでもコンソールは点灯し、接続中は点灯したままになります。

バッテリーの廃棄

新規にバッテリーを注文したときは、使用中の鉛酸バッテリーはすみやかに適切な方法で廃棄してください。バッテリーを廃棄する場合は、お近くの廃棄物取扱所または環境機関にご連絡ください。古いバッテリーを家庭用のごみと一緒に捨てないでください。鉛は生命体にとって危険で有毒な重金属です。

ご連絡先

USA事務所：

Eメール：
customerservice@nautilus.com

技術/カスタマーサービス
電話番号：800-NAUTILUS(800-628-8458)
ファックス番号：(877) 686-6466
Eメール：cstech@nautilus.com

本社
Nautilus, Inc.
World Headquarters(世界本社)
1640.0. SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
電話番号：
(800) NAUTILUS (800) 628-8458

Nautilus にご連絡いただくときは、ご購入いただいた機器の製造番号および購入日をお知らせください。この情報を記録するためには以下のボックス内のスペースをご利用ください。ご購入いただいた機器の製造番号を見出すには、Safety Warning Label（安全警告ラベル）インフォーメーションページをご参照ください。お住まいに近い事務所の電話番号をダイアルしてください。

今後の参照のために、以下の情報を記録してください。

製造番号
購入年月日

インターナショナル・オフィス：

技術支援と各エリアの販売会社のリストについては、以下のいずれかの番号に電話するかファックスしてください。

インターナショナル・カスタマー・サービス
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Switzerland
電話番号：(41) (26) 460 77 77
ファックス番号：(41) (26) 460 77 70
Eメール：technics@nautilus.com

ドイツおよびオーストリア
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
電話番号：(49) 02203 2020 0
ファックス番号：(49) 02203 2020 45 45

イタリア
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
電話番号：(39) 051 664 6201
ファックス番号：(39) 051 664 7461

スイス
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6,
CH-1762 Givisiez
電話番号：(41) 026 460 77 66
ファックス番号：(41) 026 460 77 60

英国
Nautilus UK Ltd
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
電話番号：(44) 1908 267 345
ファックス番号：(44) 1908 567 346

中華人民共和国
Nautilus Representative Office
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd(West),
200050. Shanghai, China
電話番号：(86) 21 523 707 00
ファックス番号：(86) 21 523 707 09

日本での商品に関するお問い合わせ先

セノー株式会社

〒140-0004
東京都品川区南品川2**丁目**2**番**13**号**
南品川JN**ビル**
Tel (03)5461-4111　 Fax (03)-5461-4151
E**メール**：e-honbu@senoh.co.jp

StairMaster®

Nautilus, Inc., World Headquarters, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, WA 98683 1-800-NAUTILUS www.nautilus.com

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®